

## Giá trị, sự chăm sóc và nuôi dưỡng tình bạn Dharma (Phần 2 - Hết)

ISSN: 2734-9195 16:16 02/12/2024

Thật giá trị khi suy ngẫm lại những gì Đức Phật đã nói: “Khi bất hạnh ập đến, một người bạn tốt không bỏ rơi bạn”. Ngài không nói rằng một người bạn tốt sẽ giải quyết các vấn đề của bạn. Ngài không nói rằng một người bạn tốt hy sinh sự may mắn tương đối của chính họ để cũng phải chịu đau khổ. Ngài chỉ đơn giản nói rằng một người bạn tốt không bỏ rơi bạn.

Đức Phật đã nói một câu nổi tiếng là “tình bạn đáng ngưỡng mộ”, hay tôi gọi là tình bạn Pháp (Dharma), là toàn bộ cuộc sống thánh thiện. Trong tập trước, tôi đã thảo luận về giá trị và bản chất của tình bạn Pháp cá nhân. Trong tập này, tôi sẽ nói về những gì tạo nên một tình bạn Pháp tốt và đưa ra một số ý tưởng thực tế về cách tìm kiếm, hình thành và duy trì những mối quan hệ như vậy.

### Tình bạn tốt đẹp theo Pháp: Thiện chí lẫn nhau

Ngoài khát vọng chung là thực hành, điều gì tạo nên **một tình bạn Pháp tốt đẹp**? Tôi nghĩ rằng sẽ vô cùng giá trị nếu chúng ta trả lời câu hỏi đó bằng cách suy nghĩ về những gì chúng ta cung cấp trong một tình bạn Pháp, thay vì những gì chúng ta nên “tìm kiếm xung quanh”. Cho dù người bạn Pháp của chúng ta tuyệt vời đến đâu, họ cũng sẽ không tránh khỏi làm chúng ta thất vọng vào một lúc nào đó. Đó là bản chất của cuộc sống và các mối quan hệ của con người. Tất nhiên, chúng ta cũng sẽ làm người khác thất vọng. Thay vì đắm chìm vào những thiếu sót này, chúng ta có thể quay trở lại lý tưởng của tình bạn và hết lòng cống hiến cho người khác theo cách tốt nhất mà chúng ta có thể.



(Ảnh: Internet)

Trong kinh Mitta (Bạn hữu), Đức Phật đã nói như sau:

### **Mitta Sutta : Một Người Bạn**

“Này các Tỷ-kheo, một người bạn có bảy phẩm chất đáng để kết giao. Bảy phẩm chất nào? Người ấy bố thí những gì khó bố thí. Người ấy làm những gì khó làm. Người ấy chịu đựng những gì khó chịu. Người ấy tiết lộ bí mật của mình cho các ông. Người ấy giữ bí mật của các ông. Khi bất hạnh xảy đến, người ấy không bỏ rơi các ông. Khi các ông sa sút, người ấy không coi thường các ông. Một người bạn có bảy phẩm chất này đáng để kết giao.” [i]

Đây là một mô tả đẹp về bất kỳ tình bạn nào, phải không? Không chỉ là tình bạn Dharma! Đoạn văn đó đáng để in ra và dán lên tủ lạnh hoặc gương của bạn. Bạn có bao nhiêu tình bạn mà bạn thực hiện tốt lý tưởng này?

Về cơ bản, tình bạn tốt đẹp dựa trên thiện chí. Điều này có nghĩa là chúng ta chân thành mong muốn hạnh phúc của người khác, vô điều kiện. Điều này không có nghĩa là chúng ta chấp nhận bất kỳ loại hành vi nào đối với mình mà không phàn nàn, nhưng nó có nghĩa là theo nghĩa rộng hơn, chúng ta muốn họ thoát khỏi đau khổ, thực sự hạnh phúc và thoải mái. Một thái độ như vậy được gọi là "metta" trong Phật giáo, thường được dịch là lòng từ bi hoặc thiện chí, nhưng cũng có thể được dịch đơn giản là "thân thiện". Nếu chúng ta cảm thấy thân thiện với ai đó, chúng ta tự nhiên cảm thấy thương cảm khi họ đau khổ, vui mừng thông cảm khi họ may mắn và bình tĩnh khi mối quan hệ với người đó thách thức sở thích của chúng ta.

### **Tình bạn tốt đẹp trong Pháp: Chia sẻ và giữ bí mật**

Tôi thấy đặc biệt cảm động khi Đức Phật nói rằng một người bạn tốt “tiết lộ bí mật của cô ấy với bạn và giữ bí mật của bạn”. Ngài không nói rằng một người bạn tốt giải quyết vấn đề của bạn thay bạn. Ngài không nói rằng một người bạn tốt cung cấp cho bạn mọi câu trả lời. Tất cả những gì một người bạn tốt làm là chứng kiến những gì đang diễn ra với bạn mà không phán xét, giữ chặt những gì bạn đã chia sẻ. Đó là tất cả những gì cần thiết. Chúng ta tự nhiên muốn được nhìn thấy và được ôm ấp, để bộc lộ nỗi sợ hãi, hy vọng, điểm yếu của mình và được chấp nhận. Chúng ta muốn biết rằng chúng ta không đơn độc trong trải nghiệm của mình. Khi niềm tin của chúng ta vào bản thân dao động, chúng ta hy vọng rằng có lẽ ai đó sẽ có một chút niềm tin vào chúng ta.



(Ảnh: Internet)

Có một khía cạnh quan trọng của sự có đi có lại trong khía cạnh **“chia sẻ bí mật”** này của tình bạn Dharma tốt đẹp. Điều này có thể khá thách thức đối với những người hướng nội hoặc những người mắc chứng lo âu xã hội! Nếu một người trong một mối quan hệ chia sẻ và nhận được cái gật đầu hiểu ý hoặc lời khuyên từ người kia nhưng không có sự chia sẻ cá nhân qua lại, thì người cởi mở rất có thể sẽ kết luận rằng người im lặng không tin tưởng vào mối quan hệ. Tôi là một người khá liêu lĩnh khi tự tiết lộ, nhưng khi tôi nhận ra rằng người mà tôi đang nói chuyện đã nói rất ít hoặc không nói gì về những khó khăn của riêng họ, thì rất có thể tôi sẽ hạn chế việc chia sẻ của mình vào lần tiếp theo khi chúng tôi tương tác. Tôi không nói rằng phản ứng này là đúng, nhưng nó có vẻ tự nhiên. Rốt cuộc, tôi không muốn làm phiền một người mà họ không cảm thấy thân mật với tôi.

Nếu bạn là người hướng nội hoặc lo lắng về mặt xã hội, một tình bạn Pháp cá nhân là nơi tuyệt vời để bắt đầu mở lòng. Không ai là hoàn hảo, tất cả chúng ta đều có xu hướng tự cho mình là trung tâm, nhưng điều quan trọng nhất mà chúng ta chia sẻ với những người bạn Pháp của mình là quan điểm về cuộc sống như một con đường thực hành. Chúng tôi hiểu rằng con đường của mỗi người sẽ liên quan đến những thách thức. Khi chúng ta nói về những hạn chế và khó khăn của mình, chúng ta đang khám phá những cách để thực hành và vượt qua chúng, không chỉ đơn giản là phàn nàn về chúng hoặc tìm kiếm lời khuyên. Chúng tôi hiểu rằng mỗi người chúng ta phải tìm ra con đường riêng của mình trên con đường và lời khuyên rất hiếm khi hữu ích. Chúng tôi có niềm tin vào nhau; chúng ta có thể đang vật lộn ngay bây giờ, hoặc thậm chí có thể thể hiện sự tức giận hoặc cay đắng, hoặc thể hiện sự hẹp hòi, nhưng chúng ta sẽ tiếp tục thực hành và cuối cùng sẽ tìm ra mọi thứ. Chúng tôi không giữ những khoảnh khắc tồi tệ nhất của mình để “vô hình làm khó” nhau. Như Đức Phật đã nói, “Khi bạn chán nản và tuyệt vọng, một người bạn tốt sẽ không coi thường bạn.”.

### **Tình bạn tốt đẹp của Dharma: Khi bất hạnh xảy ra**

Đức Phật cũng nói rằng “Khi gặp bất hạnh, một người bạn tốt sẽ không bỏ rơi bạn.”



(Ảnh: Internet)

Nhiều tình bạn trong nền văn hóa phương Tây hiện đại là những mối quan hệ tương đối hời hợt mà chúng ta chỉ duy trì miễn là chúng thuận tiện, vui vẻ hoặc có lợi cho chúng ta theo một cách nào đó. Khi chúng ta không còn làm việc

hoặc sống gần ai đó, tình bạn thường tan biến. Chúng ta thường đánh giá mức độ ưu tiên dành thời gian cho ai đó bằng cách suy ngẫm về việc lần gặp gỡ cuối cùng của chúng ta với họ thú vị như thế nào. Có lẽ tất cả chúng ta đều từng có lỗi khi vun đắp tình bạn vì những động cơ thầm kín như được sử dụng hồ bơi hoặc xe bán tải của ai đó, hoặc lợi thế xã hội khi được nhìn thấy với một người hấp dẫn hoặc nổi tiếng. Khi chúng ta kết nối với ai đó thông qua một "tình bạn" hời hợt, chúng ta dễ dàng từ bỏ họ khi bất hạnh ập đến với họ. Tình bạn với những người đau khổ thường không thuận tiện hoặc vui vẻ. Khi ai đó mất đi sức hấp dẫn của họ, toàn bộ lý do chúng ta duy trì mối quan hệ với họ có thể không còn nữa.

Rất ít tình bạn được cam kết, nghĩa là chúng ta duy trì mối quan hệ bất kể điều gì xảy ra, chỉ đơn giản vì chúng ta thực sự quan tâm đến người kia. Nếu một người bạn mà chúng ta cam kết trải qua thời kỳ khó khăn, thì đây có khả năng là lúc tình bạn thực sự có thể trở nên sống động và được thử thách. Mặc dù có thể khó khăn khi đứng bên một ai đó khi họ, đang chìm trong đau buồn, chịu đựng nỗi đau thể xác dữ dội hoặc đang vật lộn với chứng trầm cảm, nhưng về lâu dài, có thể đạt được sự thân mật lớn hơn, khi đó lòng kiên nhẫn trong tình bạn được đền đáp.

Chúng ta có thể làm gì cho những người bạn Pháp của mình khi bất hạnh ập đến với họ? Thông thường, đây là một câu hỏi rất đáng lo ngại đối với mọi người. Hiếm khi có nhiều điều chúng ta có thể, hoặc nên làm cho một người bạn đang đau khổ hoặc đang trải qua thời kỳ khó khăn. Điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy bất lực, thất vọng hoặc tội lỗi. Khi những khó khăn của bạn bè chúng ta kéo dài, thật đau đớn khi chứng kiến họ đau khổ. Điều này đặc biệt đúng nếu chúng ta không đồng ý với cách họ sống cuộc sống của họ. Chúng ta có thể thấy mình đang tránh né họ.

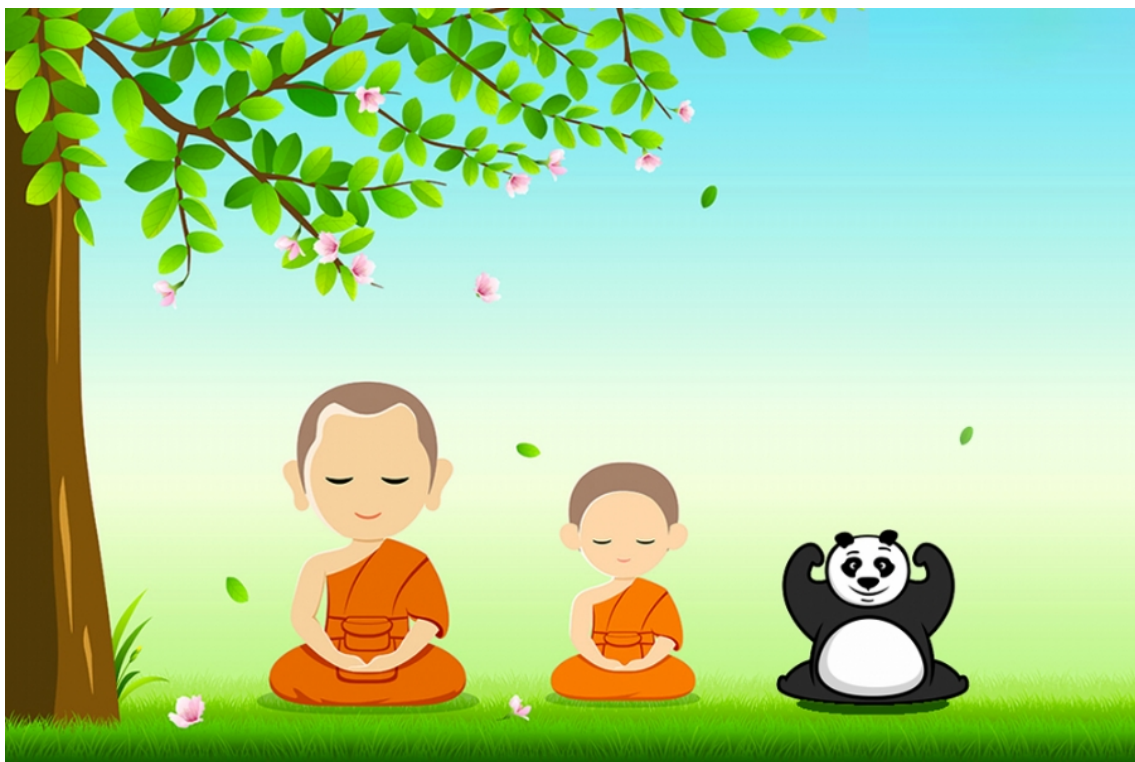
Thật giá trị khi suy ngẫm lại những gì Đức Phật đã nói: “Khi bất hạnh ập đến, một người bạn tốt không bỏ rơi bạn”. Ngài không nói rằng một người bạn tốt sẽ giải quyết các vấn đề của bạn. Ngài không nói rằng một người bạn tốt hy sinh sự may mắn tương đối của chính họ để cũng phải chịu đau khổ. Ngài chỉ đơn giản nói rằng một người bạn tốt không bỏ rơi bạn. Hãy nghĩ xem hành động này có thể đơn giản đến mức nào. Hãy nghĩ xem việc một người bạn cho biết họ không bỏ rơi bạn sẽ vô cùng quan trọng đối với bạn như thế nào, nếu bạn là người đang gặp bất hạnh. Có thể đây chỉ là một cuộc gọi điện thoại một lần một tháng hoặc sáu tháng một lần. Có thể bạn cho đi nhiều hơn thế và điều đó thật tuyệt vời, nhưng điều quan trọng nhất chỉ đơn giản là không bỏ rơi nhau.

Khi chúng ta có niềm tin rằng một tình bạn Dharma được cam kết một cách hợp lý, chúng ta có thể trở nên trung thực và cởi mở hơn với bạn của mình. Chúng ta không cần phải luôn giữ vẻ ngoài ổn. Chúng ta có thể thú nhận những điều chúng ta đang giải quyết trong khi chúng ta vẫn đang vật lộn với chúng, không chỉ vào một ngày sau đó khi chúng ta đã tìm ra mọi thứ. Tuy nhiên, chìa khóa cho một tình bạn Dharma lành mạnh là cố gắng hết sức để liên hệ với cuộc sống của chúng ta như một sự thực hành. Tất cả chúng ta đều cần phân nản và trút sự thất vọng hoặc tức giận theo thời gian, nhưng về mặt cân bằng, chúng ta cố gắng tập trung vào những lựa chọn mà chúng ta có thể thực hiện để giảm bớt đau khổ và phản ứng một cách từ bi và khéo léo hơn. Thật mệt mỏi và chán nản khi nghe ai đó than thở về tình huống tồi tệ của họ hết lần này đến lần khác mà không có bất kỳ cuộc thảo luận nào về cách họ đang điều hướng những lựa chọn của mình.

Toàn bộ mục đích của việc thực hành là chúng ta luôn có sự lựa chọn, bất kể điều gì đang diễn ra. Chúng ta có thể thay đổi thái độ, buông bỏ kỳ vọng và vun đắp niềm vui trong những điều đơn giản. Có lẽ điều đó sẽ không làm cho các vấn đề của chúng ta biến mất, nhưng nó có thể tạo nên sự khác biệt. Nếu bạn là người gặp khó khăn, hãy trung thực với những người bạn Pháp của mình nhưng cũng hãy nhớ rằng bất kể hoàn cảnh của bạn như thế nào, bạn vẫn có thể hỗ trợ họ bằng cách chia sẻ cuộc sống thực hành của mình, bất kể điều đó trông như thế nào trong hoàn cảnh của bạn.

Nếu bạn đang đau đớn tột cùng, bạn có thể thấy rất ít lựa chọn, nhưng chúng vẫn ở đó. Ví dụ, một trong những người bạn Pháp thân thiết nhất của tôi bị viêm khớp dạng thấp. Trong vài năm cuối đời, cô ấy đau đớn vô cùng và ít nhiều phải ở nhà. Một trong những bài tập của cô ấy là biểu hiện sâu sắc nhất của niềm vui đồng cảm mà tôi từng gặp. Cô ấy hỏi tôi về trung tâm Thiền, podcast và khu vườn của tôi. Cô ấy thực sự vui mừng trước niềm vui của tôi, mặc dù hầu như tất cả các hoạt động yêu thích của cô ấy không còn có thể tiếp cận được với cô ấy nữa. Cô ấy không làm như vậy để tránh nói về nỗi đau của mình; cô ấy cũng dành thời gian để trung thực về điều đó. Cô ấy thực sự nhận được hạnh phúc từ hạnh phúc của tôi, ngoài việc giúp tôi cảm thấy rằng cô ấy quan tâm đến tôi. Tôi không biết liệu mình có thể có được cùng một loại niềm vui đồng cảm khi tôi đau khổ một ngày nào đó hay không, nhưng đó chắc chắn đó cũng là nguyện vọng của tôi.

**Tình bạn tốt đẹp trong giáo pháp: Học hỏi lẫn nhau**



(Ảnh: Internet)

Một khía cạnh cuối cùng của tình bạn Pháp tốt đẹp mà tôi muốn thảo luận không phải là điều Đức Phật đã đề cập trong Mitta Sutta: Học hỏi lẫn nhau. Ngay cả khi chúng ta có một vị thầy Pháp tuyệt vời và nghiên cứu lời dạy của các bậc thầy cổ xưa, một số điều giá trị nhất mà chúng ta học được về sự thực hành đến từ bạn bè và đồng môn của mình. Một số người có thể bày tỏ phiên bản riêng của họ về điều gì đó mà bạn đã nghe giáo viên nói, nhưng bằng cách nào đó, cuối cùng thì chính lời nói của bạn mình mới có ý nghĩa với bạn. Việc chứng kiến bạn mình vật lộn với điều gì đó và sau đó tạo ra bước đột phá có thể truyền cảm hứng và chia sẻ cùng bạn. Một người bạn có thể tự tạo ra một bài thực hành cho chính họ, chẳng hạn như hít vào và thở ra thật sâu trước khi trả lời điện thoại hoặc tưởng tượng "kết bạn" với cơn giận của họ, điều mà bạn cũng thấy rất hữu ích.

Thực hành ở mức cơ bản nhất chỉ đơn giản là sống có chủ đích, đưa ra bất kỳ lựa chọn nào có thể để giảm bớt đau khổ, vun đắp sự mãn nguyện và trí tuệ. Khi chúng ta tiếp tục cuộc sống hàng ngày, các hình thức thực hành này có thể là vô hạn, tùy thuộc vào hoàn cảnh sống, các mối quan hệ và tính cách của chúng ta. Ví dụ, thực hành chánh niệm trong suốt cả ngày trông rất khác nhau đối với một bà mẹ có con nhỏ so với một bác sĩ phẫu thuật bận rộn hay so với một người đã nghỉ hưu. Thực hành lòng rộng lượng biểu hiện khác nhau đối với một giám đốc điều hành Phố Wall, một người bán tạp hóa và một người nằm liệt giường vì bệnh nan y. Để thiết lập một thực hành zazen nhất quán, một người có thể phải tìm cách ngồi với nỗi đau về thể xác, một người khác có thể cần

phải khéo léo về nơi và thời điểm mà họ dành ra một vài phút riêng tư, trong khi một người khác cần cho phép mình thư giãn trong vài phút. Vô số biểu hiện của sự hiểu biết và thực hành trong cuộc sống của mọi người thật hấp dẫn.

Những người bạn Pháp tốt không cố ý dạy dỗ lẫn nhau. Lời khuyên nên được đưa ra một cách tiết kiệm, và chỉ khi được yêu cầu một cách rõ ràng. Thành thật mà nói, lời khuyên cũng hiếm khi được yêu cầu, nếu không muốn nói là không bao giờ. Những người bạn Pháp tốt chịu trách nhiệm cho việc thực hành của chính họ, tôn trọng khả năng tìm ra con đường riêng của nhau và chỉ đơn giản là tìm cách trở thành những người bạn đồng hành hỗ trợ lẫn nhau. Tuy nhiên, điều không thể tránh khỏi là chúng ta thường ảnh hưởng lẫn nhau. Bạn biết đấy, thật may mắn khi bạn có một người bạn mà bạn tôn trọng và ngưỡng mộ đủ để chịu ảnh hưởng! Những người bạn Pháp tốt cũng rất hào phóng khi nói đến bất cứ điều gì họ đã nói, tìm ra hoặc tạo ra, vui mừng khi bất cứ điều gì hữu ích được sao chép, lặp lại, chia sẻ, điều chỉnh hoặc cải thiện.

Chúng ta cũng học đơn giản thông qua quá trình bày tỏ kinh nghiệm thực hành của mình với những người bạn Pháp của mình. Không phải là vấn đề đơn giản để khám phá bằng lời bản chất của nỗi lo âu hiện sinh của chúng ta. Nỗ lực giao tiếp thường cho chúng ta thấy nơi chúng ta vẫn còn thiếu sự rõ ràng hoặc vẫn còn nghi ngờ. Sự khó chịu hoặc ức chế khi bày tỏ những trải nghiệm tâm linh sâu thẳm nhất của chúng ta rất hữu ích, và một người bạn Pháp đáng tin cậy là người lý tưởng để thực hành điều này. Có nhiều cuộc trò chuyện quan trọng mà chúng ta có thể có với những người bạn Pháp của mình mà chúng ta không thể có với bất kỳ ai khác mà chúng ta biết. Ví dụ, tôi nhớ đã có một cuộc trò chuyện với một số người bạn Pháp về bản chất của zazen trở nên nồng nhiệt và sôi nổi đến mức có một số khoảnh khắc bùng thành cao trào. Vào thời điểm đó, tôi ngạc nhiên vì mình có cơ hội ở bên những người quan tâm rất nhiều đến một thực hành là trọng tâm trong cuộc sống của tôi.

### **Tìm kiếm, hình thành và duy trì tình bạn Dharma**

Làm sao bạn tìm được một người bạn Pháp nếu điều này không đến một cách tự nhiên với bạn? Như tôi đã đề cập trong tập trước, tình bạn Pháp cá nhân thường dựa trên cùng một mối quan hệ giống như những tình bạn khác của chúng ta, chẳng hạn như những mối quan hệ nảy sinh từ hoàn cảnh sống hoặc kinh nghiệm tương tự, tuổi tác, giới tính, tính cách hoặc khiếu hài hước. Tuy nhiên, không có chi tiết nào trong số này quan trọng nhiều, nếu hai người thấy nhau thú vị, hiểu và tin tưởng nhau thì việc tương tác khá dễ dàng.



(Ảnh: Internet)

Nếu bạn gặp ai đó trong vòng tròn Phật pháp của mình và họ có thể là bạn Phật pháp cá nhân, tôi khuyến khích bạn hãy chân thành mở rộng vòng tay kết bạn. Nhiều người trong chúng ta cảm thấy ngại ngùng khi phải thực hiện bước đầu tiên, thể hiện rõ sự quan tâm của mình bằng cách rủ ai đó đi uống cà phê hoặc tham gia giờ vui vẻ trên Zoom. Chấn thương xã hội của chúng ta có thể xuất phát từ cha mẹ không tốt bụng hoặc ngược đãi, sự từ chối tàn nhẫn của bạn bè thời thơ ấu hoặc trải nghiệm bị bắt nạt hoặc bị phớt lờ khi lớn lên. May mắn thay, tôi không biết bất kỳ người nào trong cộng đồng Phật giáo sẽ đáp lại lời mời thân thiện bằng sự chế giễu, từ chối hoặc tàn nhẫn! Ngay cả khi ai đó không đặc biệt quan tâm đến việc vun đắp tình bạn với bạn vào thời điểm này, họ có thể coi sự quan tâm của bạn là một lời khen và sẽ xin lỗi nếu họ từ chối lời mời của bạn.

Thái độ mà bạn thể hiện tình bạn rất quan trọng. Lý tưởng nhất là sự thân thiện và sự quan tâm của chúng ta là thứ chúng ta thể hiện một cách chân thành và tự nguyện, mà không mong đợi nhận lại điều gì. Chắc chắn, chúng ta hy vọng người kia quan tâm đến chúng ta, hoặc thậm chí có thể thích chúng ta, nhưng lý tưởng nhất là chúng ta không quá ích kỷ đến mức cảm xúc tích cực của chúng ta đối với ai đó ngay lập tức trở nên tồi tệ trừ khi được đáp lại một cách hoàn hảo.

Tất nhiên, nếu bạn nhận thấy sự mâu thuẫn ở người khác, sự nhiệt tình của bạn đối với mối quan hệ có thể nguội lạnh, nhưng rất khó để phát triển lòng tin lẫn nhau nếu cả hai người đều căng thẳng, luôn tìm kiếm dấu hiệu từ chối nhỏ nhất giống như một cặp đôi trong buổi hẹn hò lãng mạn đầu tiên của họ. Sự mâu thuẫn có thể chuyển thành sự quan tâm chân thành nếu ít nhất một người trong

mối quan hệ có thể duy trì một trái tim cởi mở và chân thành. Ví dụ, khi lần đầu tiên tôi gặp một trong những người chị em Pháp thân yêu của mình, hơn 20 năm trước, tôi đã ngây thơ cho rằng có sự cộng hưởng mạnh mẽ giữa hai người và cả hai chúng tôi đều thấy rõ ràng rằng chúng tôi được sinh ra để làm bạn thân. Tôi chỉ phát hiện ra rằng người bạn rất hướng nội của tôi đã khá ngạc nhiên và thậm chí là bối rối trước sự thẳng thắn của tôi. Nếu tôi biết điều này vào thời điểm đó, có lẽ tôi đã lùi lại và chúng tôi sẽ không bao giờ phát triển được tình bạn Pháp đặc biệt mà chúng tôi có. Tôi cố gắng ghi nhớ câu chuyện về tình bạn này khi tôi tiếp cận những người mới và thể hiện sự thân thiện của mình mà không phòng thủ hay keo kiệt, giống như một đứa trẻ khi bạn đã giành được lòng tin của nó. Khi làm như vậy, chúng ta sẽ không mất gì nhiều, mà lại được lợi rất nhiều.

Một khi bạn có một tình bạn Dharma, làm sao bạn duy trì nó? Ở một mức độ lớn, việc chăm sóc và nuôi dưỡng tình bạn Dharma cũng giống như những gì được khuyến nghị cho bất kỳ loại tình bạn nào khác: Dành thời gian cho nhau, giữ liên lạc, cố gắng trở thành một người bạn tốt theo mọi cách đã thảo luận trước đó trong tập này. Tôi có một vài khuyến nghị bổ sung:

1. Hãy chuẩn bị tinh thần cho một tình bạn Dharma lâu dài, giống như mọi mối quan hệ của con người, sẽ có lúc thăng lúc trầm. Ít nhất cũng có những lúc tình bạn không còn thú vị hay bổ ích như đã từng. Ở thái cực ngược lại, chúng ta có thể cảm thấy bị bỏ rơi, thất vọng hoặc thậm chí bị bạn mình phản bội. Hầu hết những cảm xúc như vậy sẽ dựa trên những điều khá tinh tế, không phải là hành vi tàn nhẫn, lạm dụng hay phi đạo đức rõ ràng. Hy vọng rằng, bạn có thể tìm thấy sự kiên nhẫn để gắn bó với tình bạn của mình bất chấp những thách thức. Nếu bạn cần đối chất với bạn mình về điều gì đó, hãy cứ làm như vậy, nhưng nếu vấn đề đã được giải quyết hoặc là điều mà bạn thậm chí không thể diễn đạt thành lời, hãy tiếp tục thể hiện sự thân thiện và ủng hộ của mình trong mối quan hệ mà không mong đợi. Điều này có thể là thách thức nếu tình bạn thực sự không được đền đáp sau một thời gian dài, nhưng ngay cả khi đó, bạn vẫn có thể duy trì tình bạn vì lòng biết ơn đối với những gì mà bạn có được thuở ban đầu.
2. Khuyến khích bạn đồng tu của bạn tiếp tục thực hành, nhưng nếu họ ngừng làm như vậy, hãy nhớ rằng bạn không thể làm gì được. Như tôi đã mô tả trong tập phim về Bồ đề tâm (Tập 260), Tâm cầu đạo – tâm thúc đẩy chúng ta thực hành – là thứ đáng biết ơn. Chúng ta có thể nuôi dưỡng nó khi nó ở đó, nhưng chúng ta không thể ép nó phát sinh trong chính mình hoặc bất kỳ ai khác. Rõ ràng là Bồ đề tâm của bạn đồng tu của chúng ta đã từng sống động và khỏe mạnh, nhưng đôi khi Tâm cầu đạo của chúng

ta chết đi chỉ còn là một hạt giống ẩn dưới mặt đất. Trớ trêu thay, sự héo úa của Bồ đề tâm thường là kết quả của hoàn cảnh sống rất nản lòng hoặc hoàn cảnh sống mới, thú vị và tuyệt vời. Ngay cả khi bạn của chúng ta vẫn tiếp tục thực hành như một Phật tử bên ngoài, họ có thể ngừng thực hành theo nghĩa cơ bản hơn; họ có thể ngừng tìm kiếm những lựa chọn mà họ thực hiện, bất kể hoàn cảnh của họ như thế nào, để giảm bớt đau khổ từ đó phản ứng một cách từ bi và khéo léo hơn. Đặc biệt nếu bạn của chúng ta đang đau khổ, điều này có thể rất khó để chứng kiến. Đây là lúc bạn có cơ hội thực hành như một người bạn tốt như Đức Phật đã mô tả: chịu đựng những điều khó chịu và đơn giản là không từ bỏ. Tuy nhiên, một tình bạn Pháp như vậy không có khả năng nuôi dưỡng bạn nhiều, vì vậy bạn có thể cần tập trung vào những tình bạn khác như vậy cho mục đích đó.

3. Hãy luôn nghĩ đến người bạn Pháp của bạn khi bạn đang trải qua khó khăn, hoặc khi bạn có được cái nhìn sâu sắc mới, khám phá ra một giáo lý mới hấp dẫn, hoặc nhận ra một lĩnh vực khác trong quá trình thực hành của bạn mà bạn cần học hỏi và phát triển. Bạn có thể quên mất việc nói về những điều này với một người bạn Pháp có giá trị và thú vị như thế nào. Ngoài ra, một phần khiến tình bạn của bạn trở nên phong phú hơn là cảm nhận về con đường của nhau theo thời gian, điều quan trọng là phải thường xuyên kiểm tra lẫn nhau!

Tôi vượt qua được nhờ một chút giúp đỡ từ bạn bè! Nếu bạn đặc biệt hướng nội hoặc độc lập, bạn có thể sẽ trải nghiệm hầu hết những điều này trong các nhóm trong Sangha (tăng đoàn), nhưng nếu bạn cởi mở với điều đó, tôi khuyến khích bạn tìm bạn Pháp.

### **Chú thích cuối trang**

[i] “Mitta Sutta : A Friend” (AN 7.35), dịch từ tiếng Pali bởi Thanissaro Bhikkhu . Access to Insight (BCBS Edition), ngày 4 tháng 7 năm 2010, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an07/an07.035.than.html>.

Theo: **Domyo** (<https://zenstudiespodcast.com/dharma-friendship-part-2/>)